Tutti in spiaggia!: Stand up paddling SUP

Lo stand up paddle è uno sport di scivolamento accessibile a tutti, regala un senso di libertà e possiede innegabili virtù che aiutano a mantenersi in forma: rafforzamento della muscolatura globale e sviluppo dell'equilibrio. Le nostre idee per una pratica corretta e divertente della disciplina.

Stand up!

Mettersi in piedi e pagaiare, all'inizio non è così facile. Il link sottostante rimanda alle nozioni di base, combinate con gli elementi pagaia, tavola e pagaiatore. I chiarimenti e i consigli tecnici mirano a facilitare l'apprendimento del SUP affinché i neofiti possano apprezzare subito questa attività all'aria aperta.

→ Maggiori informazioni

Tecniche

Per capire meglio la tecnica di base della pagaiata è utile immaginare che la pagaia venga ancorata in acqua. In questo modo la tavola scivola sull'acqua allontanandosi o avvicinandosi a questo «ancoraggio».

→ Maggiori informazioni
→ Esercizi: Tecniche di pagaiata / Manovre

Pianificazione di tour

Pianificare in modo ottimale un tour è fondamentale affinché l'escursione si trasformi in un'esperienza di gruppo indimenticabile. Un attento lavoro di preparazione riduce al minimo il rischio di situazioni di emergenza. Tuttavia, in caso di imprevisti, tutti i partecipanti devono essere in grado di prendere le decisioni giuste. La parola d'ordine è: sicurezza prima di tutto!

→ Maggiori informazioni

Materiale

Una tavola, una pagaia, il leash e un giubbotto di salvataggio rientrano nell'equipaggiamento di base dello stand up paddle. Per i primi due articoli esistono numerosi modelli che corrispondono alle competenze di chi pratica il SUP e soddisfano le esigenze di ognuno.

→ Maggiori informazioni

Sicurezza

Per garantire la massima sicurezza durante gli esercizi, a seconda del gruppo e dell'esercizio, è necessario osservare le seguenti regole:

- Definire una distanza tra le tavole, mettere da parte le pagaie, staccare i leash.
- Se necessario eseguire alcuni esercizi in ginocchio, aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Prestare attenzione alla profondità dell'acqua, la pagaia e la pinna possono essere all'origine di potenziali infortuni.
- In caso di caduta evitare di voler rimanere a tutti costi sulla tavola (pericolo di lussazione della spalla/dislocazione).

→ Maggiori informazioni

Giochi di equilibrio

Stabilità sulla tavola

Se si posizionano i piedi sui bordi e si fa oscillare la tavola viene viene generato un forte movimento ondoso sul lago.

Variante

- Cambiare posizione sulla tavola spostandosi un po' in avanti (prua) o indietro (poppa) oppure al centro.

Più facile

- In ginocchio, dondolare fino a quando le ginocchia si bagnano.

Più difficile

- In piedi.

Osservazione: questo movimento oscillatorio può aiutare a calmare il tremolio iniziale delle gambe.

Muoversi sulla tavola

Spostarsi in avanti e indietro sulla tavola, dapprima lentamente e poi sempre più velocemente. Sperimentare i movimenti della tavola trasferendo il peso sulla prua e poi sulla poppa. Ruotare saltando sulla tavola: 90°, 180°, 360° e ritorno.

Varianti

- Tutti i partecipanti allineano la propria tavola per una foto di gruppo.
- Tutti saltano contemporaneamente.
- Saltare in avanti o indietro.

Più facile

- Lentamente, eseguendo piccoli passi.
- Saltellare leggermente sul posto.

Più difficile

- Velocemente, eseguendo dei grandi passi.
- Saltare forte.
- Davanti o dietro sulla tavola, rimanendo in equilibrio.
-

Osservazione: non utilizzare la pagaia oppure usarla come bilanciere per rimanere in equilibrio durante il salto.

Equilibrio sulla tavola in coppia

Due tavole parallele. A e B sono uno dietro all'altro, con un piede su ogni tavola e provano ad avanzare pagaiando.

Varianti

- Gara delle bighe: una terza persona si siede o si sdraia sulla tavola e si lascia condurre.

Più difficile

- La terza persona scambia il posto con un altro partecipante.

Equilibrio in piedi sulla tavola

A e B tengono con una mano la pala di una pagaia e con l'altra il pomello. Al segnale tirano per far perdere l'equilibrio all'altro. Chi cade per primo in acqua?

Varianti

- In due su una tavola: lotta svizzera nautica.
- In due su una tavola: far muovere la tavola coi piedi in modo da fare perdere l'equilibrio all'avversario.

Osservazione: attenzione, afferrare l'estremità della pala.

Forme di gioco

Pesca SUP

Attaccare una molletta da bucato (pesce) a prua e a poppa. Al segnale ognuno cerca di rubare i pesci agli altri. Quando si riesce a rubare un pesce lo si attacca al giubbotto. Vince chi riesce a rubare il maggior numero di pesci.

Osservazione: in ginocchio o sdraiati senza pagaia. Delimitare l'area e fissare un tempo massimo.

Materiale: mollette da bucato in legno

Tutti su una tavola

Il maggior numero di persone cerca di sistemarsi su una tavola, non importa come. L'importante è che ci si diverta.

Varianti

- Concorso = formare dei gruppi e fermare il cronometro.

Più difficile

- Tutti devono stare in piedi.

Doccia fredda

In coppia o in gruppo. Lanciarsi a vicenda una palla o un frisbee accanto alla tavola e tuffarsi per cercare di prenderla(o).

Osservazione: senza pagaia

Materiale: palla o frisbee

Serpente d'acqua

In colonna, ogni partecipante dispone la prua della propria tavola sulla poppa di quella davanti. Quando tutti sono pronti si inizia a remare lentamente.

Varianti

- Formare la fila più lunga possibile.
- Se la colonna si sfalda, continuare sotto forma di corsa fra le varie parti rimaste.

Più facile

- In ginocchio

Più difficile

- Tutti stanno in piedi

Osservazione: per allinearsi ci vuole un po' di tempo. Occorre che tutti si mettano in ginocchio e che la persona che sta davanti scivoli all'indietro sulla propria tavola per aiutare il compagno alle sue spalle a fissare la propria alla sua. Anche la persona che sta dietro retrocede, in modo che la sua tavola si sollevi sul davanti. Quando le due tavole si trovano una sopra all'altra, ognuno si riposiziona in avanti per stabilizzare la superficie di contatto.

Tiro alla fune

Legare due tavole con una corda a poppa e iniziare a pagaiare.

Più facile

- In ginocchio.

Più difficile

- In piedi.

Materiale: corda galleggiante o eventualmente legare insieme i due leash

SUP in coppia

Su una tavola in due, pagaiare insieme come su un tandem.

Varianti

- Entrambi in ginocchio, entrambi in piedi, o uno in ginocchio e l'altro in piedi.
- Scambiarsi i posti (davanti ⇔ dietro).

Ponte sospeso

In ginocchio, allineare uno di fianco all'altro il maggior numero possibile di tavole (una persona per tavola). Appoggiare la pagaia di traverso sulla parte anteriore delle tavole per stabilizzare il ponte. Bisogna correre da un'estremità all'altra del ponte per poi saltare in acqua con una certa eleganza alla fine del ponte. Tutti si spostano di una tavola (verso il punto di partenza) dopo il passaggio del corridore, che poi risale sull'ultima tavola. E via di seguito.

Variante

- Stabilizzare le tavole senza le pagaie (ogni persona si sdraia trasversalmente su due tavole).

Più difficile

- Disporre l'ultima tavola non di traverso ma nel senso di marcia. Il corridore salta sull'ultima tavola e «surfa» cercando di raggiungere il punto più lontano.

Osservazione: controllare che le pagaie non vengano trascinate lontano dalla corrente.

Maggiori informazioni

- Allenamento: SUP per principianti